Jennifer Piter satisfecho cu e proceso di preparacion pa e Weganan Pan Americano 2015

E atleta di hisamento di peso, Jennifer Piter tambe lo competi aki un luna den e Weganan Pan Americano 2015 na Toronto, Canada. For di luna di november aña pasa ya caba e atleta Piter a sa na clasifica pa e Panam Games 2015. Esaki sigur net un bon momento pa nos combersa un poco cu Jennifer riba su preparacion pa loke ta e Panamericano Toronto 2015.

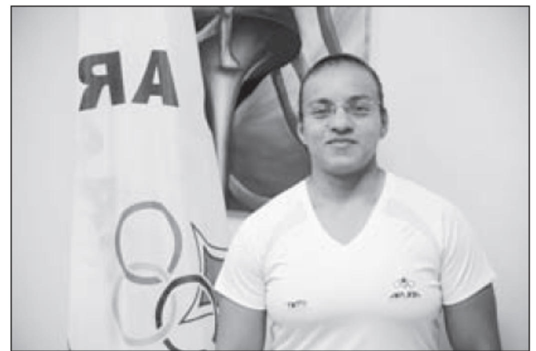


Despues di a biba un temporada cortico na Colombia, Jennifer Piter a bolbe Aruba unda e la cuminsa atende gym pa tene e curpa den condicion. Tabata 6 aña pasa na momento cu e la cuminsa practica hisamento di peso, Jennifer a wordo descubri pa dos persona clave den e deporte di hisamento di peso cu ta Hugo Themen y Theo Bareño kendenan a puntra Jennifer si e kier bin haci un prueba den e deporte di hisa peso. Pa Jennifer mesora e deporte a fit cun'e y te dia di awe e ta practica esaki cu hopi entusiasmo.



Pa loke ta e preparacionnan pa e Weganan Pan Americano, Jennifer ta conta nos cu tur cos ta canando segun schedule y ta entrenando tur dia duro bou guia di coach Gallego. Cada entrenamento ta varia y hopi intensivo unda cu ta traha hopi riba e ehercicionan di "squad", explosion y forsa pero e mas importante, e tecnica cual ta e factor mas primordial ora bo ta practica e deporte di hisamento di peso, paso sin un bon tecnica bo no por logra surpasa hisa e peso desea. Segun Jennifer ta conta nos cu e disciplina di "snatch" ta bayendo perfecto mientras cu esun di "clean and jerk" tambe ta bayendo bon segun schedule. Durante di e Weganan Pan Americano, Jennifer lo competi den e categoria di 63kg, y aki e lo kier kibra su record personal cu sigur dos kilo mas, awor aki e totalidad di peso hisa ta na 171 mientras cu e kier supera esaki te na 173kg.

Awor mas y mas atleta femenino a cuminsa practica e deporte di hisamento di peso door di e deporte nobo cu Crossfit. Esaki segun Jennifer ta bon pa e deporte asina tin mas competencia ya cu den Crossfit tin un parti di hisamento di peso den dje. Asina ki por descubri algun talento nobo den e deporte.



Mester bisa cu Jennifer Piter ta e atleta femenino di mas exitoso den e deporte di hisamento di peso. Na varios competencia den exterior e la logra gana medaya pa Aruba. Pa Jennifer e competencianan na Puerto Rico y Santo Domingo ta esunnan mas memorabel mirando cu den menos cu un luna di tempo e la logra conkista 5 medaya di oro.

Un conseho Jennifer Piter tin pa tur otro atleta cu kier briya den e deporte di hisa peso, esakinan ta Pasenshi, Dedicacion y Disciplina. Train duro y skerpi pero semper corda cu bo tecnica ta e parti mas importante.❑